

Индивидуальный план тренировок группы по баскетболу при «Вотланской ООШ»

Планирование мезоцикла: Работа						
Период с 23 марта по 30 апреля						
Количество тренировок 29						
Неделя		Пн	Вт	Ср	Чт	Сб
	Даты	23	24	25	26	28
1		Общая физическая подготовка (	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	Технико-тактическая
2	30.03-04-04	Техническая подготовка	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка (	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	Технико-тактическая
3	06-04-11.04	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка (	Технико-тактическая	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	Техническая подготовка
4	13.04-18-04	Общая физическая подготовка (	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	Технико-тактическая
5	20.04-25.04	Техническая подготовка	Специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка (	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	Технико-тактическая
	27.04-30.04	Общая физическая подготовка (	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медиковосстановительные мероприятия	

Индивидуальный план тренировок группы по баскетболу при «Вотланской ООШ» с 23 марта по 30 апреля.

**Понедельник.**

Разминка. Бег на месте 10-15 мин.

Основная часть.

Обще-подготовительные упражнения:

**Упражнения для рук и плечевого пояса.** Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног.

**Поднимание на носки;** сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

**Упражнения для шеи и туловища.** Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

**Упражнения для развития силы.** Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах.. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Заминка бег на месте 5-7 мин.

## **Вторник.**

**Разминка.** Бег на месте 10 мин.

### Разновидность ходьбы:

- на носках, пальцы рук в замок, руки вверх;
- на пятках, руки за голову;
- на внутренней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять вращательные движения;
- на внешней стороне стопы, пальцы рук в замок, выполнять волнообразные движения перед грудью.

Основная часть.

### Стретчинг (растягивание мышц).

И.п.- сидя на полу ноги врозь, наклоны туловища вперед

И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: перенести левую ступню через правое бедро, стопа на полу, развернуть туловище в противоположную сторону как можно глубже (фиксация позы). То же в другую сторону. И.п. – лежа на полу правая нога прямая левая согнута наружу (фиксировать). То же со сменой положения ног. И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед: согнуть в коленных суставах и соединить стопы, руками хват за голеностопный сустав. Локтями надавливать на колени И.п. – сидя на полу: прямую правую ногу поднять вверх и рукой держать за внешний свод стопы (фиксировать). То же и с другой ногой. И.п. – в упоре лежа на прямых руках, прогнувшись, опрокинуть голову назад (фиксировать).

**ОРУ. Теория.**

**Среда.** Теоретическая подготовка.ОФП

**Упражнения для всех групп мышц.** Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, утяжелителями, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Специально-подготовительные упражнения. Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.

**Четверг.** ОРУ. Действие без мяча. Передвижение приставным шагом.

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска.

**Суббота** . Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силы. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом.